

摂津市人権協会
第1回ヒューマンセミナー



▶ **10/13(木)**
13時半～15時(開場は13時から)
NPO法人リアライズの三井孝夫さんを講師に招き、障害者からみた障害についてや、障害者の自立について学ぶ。
■摂津市コミュニティプラザ3階(摂津市南千里丘5-35) ■入場無料(申込不要) ■一時保育:1歳半～就学前児。10/6(木)までに要予約。先着順。 ■手話通訳あり ■問:TEL06-6383-1324 (摂津市人権女性政策課)

摂津まごど大学
講演会及びコミニ起業学説明会



▶ **10/4(火)** 10時～12時
「アイデアをビジネス化させるために必要なこと」と題し、NPO法人スマイルスタイルの塩山諒さんを講師に招く。講演後、地域や人との繋がりでビジネスを生み出すコミニ起業家についての説明会。
■摂津市立コミュニティプラザ(摂津市南千里丘5-35) ■参加費:1,000円 ■申込:問:TEL 090-9865-5805(新田)/FAX 06-7500-9576

人権連続講座

▶ **9/30(金)**
「きこえないからみえる世界がある」
▶ **10/7(金)**
「医者へのハンセン病が教えてくれたこと」
▶ **10/14(金)**
「孤立死防止のために～遺品整理の現場から～」
▶ **10/21(金)**
「ひとりじゃないよ～子どもの貧困を考える～」
▶ **10/28(金)**
「同和問題を鏡として人権を考える」
14時～16時
社会状況の変化に伴う新たな人権課題などについて学ぶ。
■クロスバール高槻(総合市民交流センター)第6会議室 ■入場無料 ■定員:100人 ■対象:市民、市内通勤・通学の方 ■手話通訳・要約筆記あり ■問:TEL072-674-7878(一般社団法人高槻市人権まちづくり協会)

今城塚古代歴史館
秋季企画展「王権儀礼に奉仕する人々」



▶ **開催中～**
12/4(日)
10時～17時
(入館は16時半まで)
月曜・祝日の翌日休館
今城塚古墳の人物埴輪について、これまでの調査研究の成果をふまえ、膨大な破片資料を含めてはじめて一堂に展示。関連イベントとして、講演会や学芸員による展示解説もあり。
■高槻市立今城塚古代歴史館(高槻市郡家新町48-8) ■入場無料 ■問:TEL072-682-0820/FAX072-682-0930

北摂イベント

🎵 コンサート 🖼️ ギャラリー
★ 催し 🏛️ ミュージアム
🗣️ 講座・講演
📄 掲載無料
あなたの街の情報をお待ちしております!
メール play@citylife-new.com
※応募・掲載希望月の前月8日まで(以降も受付の場合あり)
※掲載の場合のみ、編集部からメールにて連絡いたします。
※返信が無い場合、掲載を見送らせて頂く場合があります。

京都で祝う「七五三」
特別参拝お祝いバック



▶ **11/23(水・祝)**
下鴨神社(左京区下鴨) 各回先着80名
▶ **11/27(日)**
長岡天満宮(長岡京市天神) 各回先着50名
各日第1回:11時 第2回:14時
※定員超過の場合はご連絡させていただきます。
京都の有名神社へ参拝できるバック。ご祈祷・貸衣裳・着付け・写真撮影・お土産の5点セットで20,000円。子どもの一生の特別な思い出にぜひ。
■申込:お問合せ:075-231-1101(主催:京都新聞開発) ■詳細は「京都新聞開発」で検索

彩都ハロウィンフェスタ



▶ **10/29(土)**
ハレード:10時半～11時(集合10時20分)
ハロウィンの館:11時～12時
仮装をして彩都西駅前からcommunity cafe 彩都までを歩いた後、記念撮影やフリーマーケットを楽しむ。雨天時は「あつぷるはうす(彩都あさぎ2-1ジオ彩都みなみ坂コミュニティ棟1F)」にてハロウィンパーティ(11時～12時まで)に変更。
■大阪モノレール彩都西駅前集合 ■定員:100組 ■申込:問:TEL072-641-3988(あつぷるはうす・NPOIC大阪国際文化協会) 平日10時～15時のみ受付

第35回つながりまつり



▶ **10/23(日)** 10時～15時
「障がい者」があたりにまにに生きている社会をめざして開催。模擬店・バザー、ステージなど。雨天時は障害福祉センター・ハートフルにてバザーのみ
■茨木市中央公園南グラウンド(JR茨木・阪急茨木市駅より徒歩5分) ■問:TEL072-623-9202/FAX072-623-9203 tsunagari_matsuri@yahoo.co.jp (つながりまつり実行委員会)

城内フェスタ2016
～城内がすき～



▶ **10/15(土)** 12時～16時
▶ **10/16(日)** 9時半～16時
公民館利用サークルによる活動成果発表・ワークショップ・リサイクルBOOK・カフェや、事前申込制講座(15日:ストレッチヨガ・おとなのぬり絵・俳句、16日:バルーンアート・タブレット体験)など。
■城内公民館(高槻市城内町1-1) ■対象:事前申込制講座のみ高槻市内在住または通勤・通学の方 ■入場無料 ■申込:問:TEL072-671-4644 ※10/3(月)9時から受付

大阪音楽大学公開講座
音楽の宝石箱

さまざまな輝きとの出会い
▶ **10/21(金)** 「尺八の魅力」
▶ **10/28(金)** 「フランス音楽に魅せられて」
▶ **11/4(金)** 「オーボエの歌・唄・詩」
▶ **11/11(金)** 「弦楽器の謎に迫る」
▶ **11/18(金)** 「日本歌曲を楽しもう」
14時～15時半
現役講師陣による解説付きコンサート。
■高槻市立生涯学習センター2階多目的ホール(JR高槻・阪急高槻駅より徒歩10分) ■定員:300人 ■受講料:4,000円(全5回分) ※1回受講は各回1,000円。当日会場で申込。先着順。 ■申込:問:TEL072-674-7700/FAX:072-674-7704(高槻市立生涯学習センター)

Quick Recipe
プロに教わるもう一品 旬の食材を使った**時短レシピ**

きのこ (豆知識) 今や1年中スーパーで手に入るきのこですが、実は最も美味しい旬は秋。低カロリーで食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養成分が満点のきのこ。夏場の疲労回復に、美容にぜひ取り入れたい食材です。

三浦 桂子さん (カเฟ่&レストラン みうらんど) 豊中市上野坂2-1-7パルシェ上野坂2F ☎06-6848-0300 http://miurand.blogspot.jp/ 営/11時～21時(L020時) 金土日祝～22時(L021時) 水曜定休 2台有 近隣にコインP有

ワンポイントアドバイス 鍋のふちにこびりついたところに旨味が凝縮されているフライ返しで丁寧にこすり落とす。

ワンポイントアドバイス ごはんは混ぜたりすると粘りが出てしまい美味しくない。投入後は混ぜたりしないで出来るだけ触らないように。

材料/2人前
●お好きなきのこ類…………… 適量 ※今回はしめじ、しいたけを使用
●玉ねぎ…………… 1/2個
●秋鮭…………… 1/2身 ※シーフードミックスなどでも可
●ホールトマト缶…………… 2個
●冷やごはん…………… 240g
●水…………… 150cc
●バター…………… 30g
●チーズ…………… 30g
●コンソメスープの素など小さじ1/4
●塩 ●コショウ ●油

作り方 10分
1 冷やごはんを水でさっと洗う。ザルに上げよく水気を切っておく。
2 鮭は塩コショウを先にまぶし、熱したフライパンに油を入れ、鮭、きのこ、玉ねぎを入れて強火で炒める。そこに水100cc、トマト缶のトマトを手でつぶしながら入れて混ぜる。
3 塩コショウ少々とコンソメ小さじ1/4を入れ強火で5分ぐらいしっかり煮詰める。味見をして好みの味加減に。 ※バターやチーズが塩分入りの場合はこの時点で薄味くらいでOK!
4 500ccの水を加え、中火で再び沸騰するまで加熱。水切りしていたごはんと投入。バターを加え、バターがトロとしたり火をとめる。お好みのチーズをかけて出来あがり!

1人前から気軽に作れる!
作り方(調理時間10分)
1 牛肉に塩コショウの後、小麦粉をまぶしてフライパンで炒める。玉ねぎ、きのこを入れてさらに炒める。
2 フライパンにAを入れてアルコールを飛ばし、沸騰するまで煮詰めた後完成味が濃いようなら、水を加えて調整して好みに最後にバターを。

きのこの香り&旨みが食欲をそそる一皿。
秋の味覚たっぷり!なんちゃってリゾット
冷やごはんを使った時短&家計お助けレシピ。ちょっとしたコツでプロの味に…! 子どもも大人も大好きな一皿に仕上がります。

ルーから作るなんちゃってハヤシライス
●生クリーム ●牛細切れ
●お好み焼きソース ●玉ねぎ
●オイスターソース ●お好みのきのこ
●赤ワイン ●好みにバター
●トマトケチャップ ……各大きじ2

CO-OP 生活協同組合 コースこうべ
「未来づくり、組合員の力で」
力を寄せ合い「くらしの安心づくり」をすすめます。

お買い物は、生協にご加入のうえ近くのお店へ 大阪府内の店舗一覧

<p>豊中市 コープ東豊中 豊中市東豊中町4-3-13 06-6848-2561 営/1F 9時～21時、2F 9時半～20時 コープ蛍池 豊中市蛍池中町3-2-1 06-6842-3711 営/10時～22時 コープ桜塚 豊中市南桜塚2-1-10 06-6854-6111 営/9時～20時50分 コープニ桜の町 豊中市桜の町2-1-6 06-6857-2001 営/9時～22時 コープニ泉丘 豊中市東泉丘2-14-20</p>	<p>06-6840-0661 営/9時～22時 コープニ城山 豊中市城山町2-5-12 06-6864-6711 営/9時～22時 コープニ西緑丘 豊中市西緑丘1-1-38 06-6858-0855 営/9時～22時 箕面市 コープ箕面 箕面市桜ヶ丘5-6-6 072-721-2025 営/10時～21時 コープ箕面中央 箕面市坊島1-1-15 072-720-3021 営/10時～20時50分</p>	<p>コープニルミナス箕面 箕面市如意谷4-6-19 072-724-8761 営/9時～22時 池田市 コープニ伏尾台 池田市伏尾台3-4-1 072-753-7631 営/9時～22時 コープニ井口堂 池田市井口堂2-7-18 072-762-9141 営/9時～22時 コープニ上池田 池田市上池田2-4-6-101 072-754-6551 営/9時～22時</p>	<p>吹田市 コープ吹田 吹田市五月が丘西1-1 06-6337-3651 営/10時～21時 コープニ山田 吹田市山田東 4-17-12-101 06-6875-6181 営/9時～22時 茨木市 コープ茨木藤の里 茨木市藤の里1-10-2 072-643-3461 営/10時～20時 コープ茨木白川 茨木市白川2-2-10 072-630-0110 営/9時半～20時50分</p>	<p>高槻市 コープニ氷室 高槻市氷室町4-2-5 072-690-3501 営/9時～22時 豊能町 コープ新光風台 豊能郡豊能町新光風台 2-18-5 072-738-5901 営/10時～20時 島本町 コープ島本 三島郡島本町青葉1-2-10 075-962-3501 営/1F 10時～20時50分、2F 10時～20時</p>
---	---	--	--	--

コープこうべキャラクター「コービー」

人と自然にやさしい食べものづくり
「安全で安心できる食べものがほしい」という組合員の願いからスタートした取り組み「フードプラン」。トレーサビリティがしっかりした、食べる人にもつくる人にも安全で、環境に配慮して生産された食品をお届けしています。

コープこうべ くらしの情報センター **0120-443-100** [無料]
年中無休 ●火～金/8:30～19:30 ●土～月/8:30～18:00
※12/31～1/3は8:30～18:00